

INFORMATIE

TIJDLIJN

TIPS

HOE STERKE
SCHOUDERS

TE BOUWEN NA EEN
OPERATIE



Sport Medisch Centrum
Amsterdam

HELP, IK HEB NET EEN SCHOUDER OPERATIE GEHAD!

Een schouderoperatie is een flinke stap – zeker als je sportief bent en gewend om te bewegen. Na je operatie komen er vaak veel vragen: “Wat staat me te wachten? Hoe ziet mijn herstel eruit? Wanneer kan ik weer sporten?” Het is belangrijk om te weten dat niet elke operatie hetzelfde is. Afhankelijk van jouw blessure en sportachtergrond is gekozen voor een specifieke techniek. Hieronder leggen we kort de drie meest voorkomende operaties uit.

Latarjet-operatie

Bij de Latarjet verplaatst de chirurg een stukje bot met pees naar de voorzijde van de schouder. Dit geeft extra stevigheid en voorkomt dat de schouder opnieuw uit de kom schiet. Deze ingreep wordt vaak gekozen bij sporters die meerdere schouderluxaties hebben gehad, of bij contactsporten zoals voetbal, hockey en vechtsport.

Schouderstabilisatie

Bij een stabilisatie-operatie worden het gewrichtskapsel en de banden strakker gemaakt. Hierdoor zit de schouder steviger in de kom en kan hij beter extreme bewegingen aan, bijvoorbeeld boven het hoofd of tijdens explosieve acties. Het doel is om herhaling van instabiliteit te voorkomen en je vertrouwen in bewegen terug te geven.

Labrum repair

Het labrum is een kraakbeenring rondom de schouderkom die zorgt voor stabiliteit. Wanneer dit scheurt, voelt de schouder vaak los of onbetrouwbaar aan. Bij een labrum repair wordt het labrum weer vastgehecht. Zo krijgt je schouder de stevigheid terug die nodig is om veilig te bewegen en te sporten.

Welke operatie je ook hebt gehad, het hersteltraject vraagt tijd, inzet en geduld. Maar je staat er niet alleen voor.

In deze brochure lees je stap voor stap wat je kan verwachten:

- wanneer je onze specialisten ziet,
- welke testmomenten er zijn,
- en hoe je uiteindelijk sterker terugkomt dan voor je operatie.

Samen zorgen we ervoor dat jij je schouder – én je sport – weer helemaal de baas wordt.

PREHAB

BETTER IN BETTER OUT

Een goede start is het halve werk – dat geldt ook voor je schouderoperatie. De periode vóór de ingreep is namelijk net zo belangrijk als de fase erna. Door je spieren sterk en soepel te houden, herstel je sneller en kun je na de operatie beter bewegen. Dit noemen we ook wel “pre-operatieve training” oftewel Prehab.

Wat houdt dit in?

- Je volgt 2 tot 3 keer per week fysiotherapie, meestal gedurende 4 tot 6 weken.
- De oefeningen zijn gericht op het versterken van de spieren rond je schouder, schouderblad en romp.
- Daarnaast werk je aan je mobiliteit, houding en algehele conditie.
- Testmoment, krachttest om startniveau vast te stellen.

Waarom dit zo belangrijk is:

- Je gaat fitter de operatie in.
- Je hebt minder kans op stijfheid en complicaties.
- Je pakt de revalidatie na de operatie sneller en met meer vertrouwen op.

Kortom: door nú te investeren in je voorbereiding, vergroot je straks je kans op een soepel herstel én een sterke terugkeer naar sport.



BESCHERMING EN HERSTEL

De eerste weken na je operatie staan volledig in het teken van rust en bescherming. Je schouder heeft de tijd nodig om te genezen en de structuren die vastgezet zijn, moeten goed ingroeien. Overbelasting in deze fase kan je herstel vertragen, daarom is het belangrijk dat je je arm steeds in de mitella draagt en alleen voorzichtig beweegt onder begeleiding van je fysiotherapeut. Het doel is vooral om pijn onder controle te houden, de wond netjes te laten genezen en stijfheid zoveel mogelijk te voorkomen.

- Week 0-4
- Doel: pijncontrole, wondgenezing, voorkomen van stijfheid
- Arm in een mitella (sling), dag en nacht
- Alleen passieve mobilisatie van de schouder, onder begeleiding
- Fysiotherapie: 1x per week
- QR-code: oefeningen voor thuis



ACTIVEREN EN MOBILITEIT

Na de beschermingsfase mag de schouder voorzichtig weer actiever worden gebruikt. In deze weken ligt de focus op het vergroten van de beweeglijkheid en het gecontroleerd activeren van de schouderspieren. Je leert de spieren weer “aan te zetten” zonder dat er sprake is van krachttraining of zware belasting. Dit is een belangrijke stap om de basis te leggen voor een sterker en stabiel gewricht in de volgende fases.

- week 5-6
- Doel: beweeglijkheid vergroten en spieractivatie starten
- Introductie actieve mobiliteit binnen veilige grenzen
- Focus op rotator cuff en schouderbladspieren
- Geen krachttraining of bovenhandse bewegingen met weerstand
- Fysiotherapie: 2x per week
- QR-code: oefeningen voor thuis

KRACHT EN STABILITEIT

Nu je weer meer controle hebt over je schouder, kan de opbouw van kracht beginnen. In deze fase werk je aan spierkracht, coördinatie en actieve stabiliteit. De oefeningen worden uitdagender en steeds meer gericht op dagelijkse bewegingen. Ook wordt er meer aandacht besteed aan het vergroten van je bewegingsuitslagen. Aan het einde van deze fase, rond week 12, vindt een krachttest plaats. Daarmee bepalen we of je klaar bent om door te gaan naar de volgende stap.

- week 6-12
- Doel: spierkracht en actieve stabiliteit opbouwen
- Bewegingsuitslagen verder vergroten
- Functionele oefeningen worden geïntroduceerd
- Week 12: krachttest om progressie te meten
- Fysiotherapie: 3x per week
- Testmoment 3 maanden eerste krachttest

WERK

PERFORMANCE EN FUNCTIONEEL HERSTEL

Als de basis goed staat, gaan we verder richting sportspecifiek bewegen. In deze fase draait het om kracht, explosiviteit en controle, afgestemd op jouw sport of werk. We starten met performance training: uitdagendere oefeningen die lijken op de bewegingen die je straks in je sport of dagelijkse leven maakt. Dit is de fase waarin je voelt dat je écht weer stappen vooruit zet en je schouder steeds sterker en betrouwbaarder wordt.


- Maand 3-6
- Doel: herstel van kracht, controle en sportgerichte belasting
- Start met performance training (explosiviteit, reactievermogen, functionele kracht)
- Progressie afgestemd op jouw sport of werk
- Fysiotherapie: 2x per week + 1x per week performance training
- Testmoment 4 maanden eerste kracht test uiterste stand

TERUGKEER NAAR SPORT OF ZWAAR WERK

De laatste fase richt zich volledig op jouw terugkeer naar sport of zwaar fysiek werk. Dit gebeurt altijd zorgvuldig en onder begeleiding. Je doorloopt een sportspecifieke test en een herhaalde krachttest om zeker te weten dat je schouder sterk genoeg is. Pas wanneer je alle testmomenten succesvol hebt doorstaan, mag je weer volledig terugkeren naar je sport, ook bij contactsporten. Waar nodig krijg je preventieve of sport-specifieke oefeningen mee om blessures in de toekomst te voorkomen.

- + 6 maanden
- Doel: veilig en volledig herstel voor sport of fysiek werk
- Sportspecifieke test + herhaalde krachttest
- Contact- of topsport pas na succesvol doorlopen tests
- Indien nodig: extra preventieve of aangepaste oefeningen
- Fysiotherapie: op maat afhankelijk van sport/werk
- Testmoment op 6 maanden: kracht in uiterste standen

OVERZICHT

- 
- Gemiddeld herstel: 6-9 maanden
 - Fase 1 (week 0-4): wondgenezing & passieve mobiliteit → 1x fysio p/w
 - Fase 2 (week 5-6): actieve mobiliteit & spieractivatie → 2x fysio p/w. + 1e k
 - Fase 3 (week 6-12): kracht & coördinatie → 3x fysio p/w.
Testmoment: 3 maanden
 - Fase 4 (maand 3-6): performance training → 2x fysio + 1x performance p/w
Testmoment: 4 maanden
 - Fase 5 (maand 6+): terugkeer sport/werk → maatwerk
Testmoment 6 maanden.

SAMENVATTING EN VRAGEN

Aan de bel trekken bij:

- Roodheid, hevige pijn, warmte, zwelling, pus uit de wond of koorts
- Een hevige krak met daarna instabiliteit
- Tintelingen en/of krachtsverlies

Verzekerde zorg na je operatie

In Nederland wordt de fysiotherapie na een schouderoperatie meestal vergoed vanuit de basisverzekering. Dit gaat via de regeling “chronische fysiotherapie”.

Wat betekent dat voor jou?

- De eerste 20 behandelingen betaal je zelf of via je aanvullende verzekering (check hiervoor je polis).
- Vanaf de 21e behandeling worden de kosten vergoed uit de basisverzekering.
- Let op: kosten die uit de basisverzekering worden vergoed, gaan eerst van je eigen risico af.

Omdat een revalidatie na een schouderoperatie vaak maanden duurt, kom je vrijwel altijd in aanmerking voor deze regeling. Zorg dan ook zelf voor voldoende verzekerde zorg